



Zukunft beginnt auf meinem Teller

Fachtag nachhaltige Ernährungsbildung in der Kita

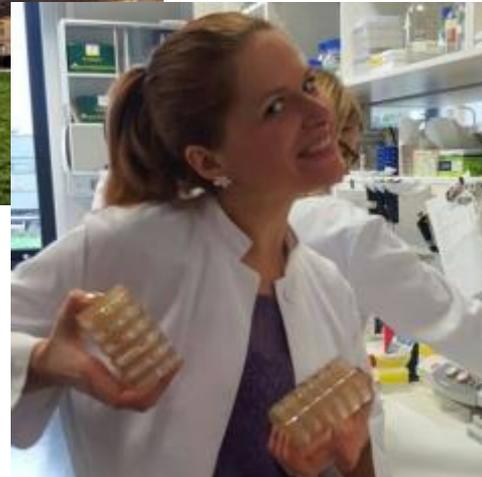
Saskia Meyer

Ernährungswissenschaftlerin (M.Sc.)

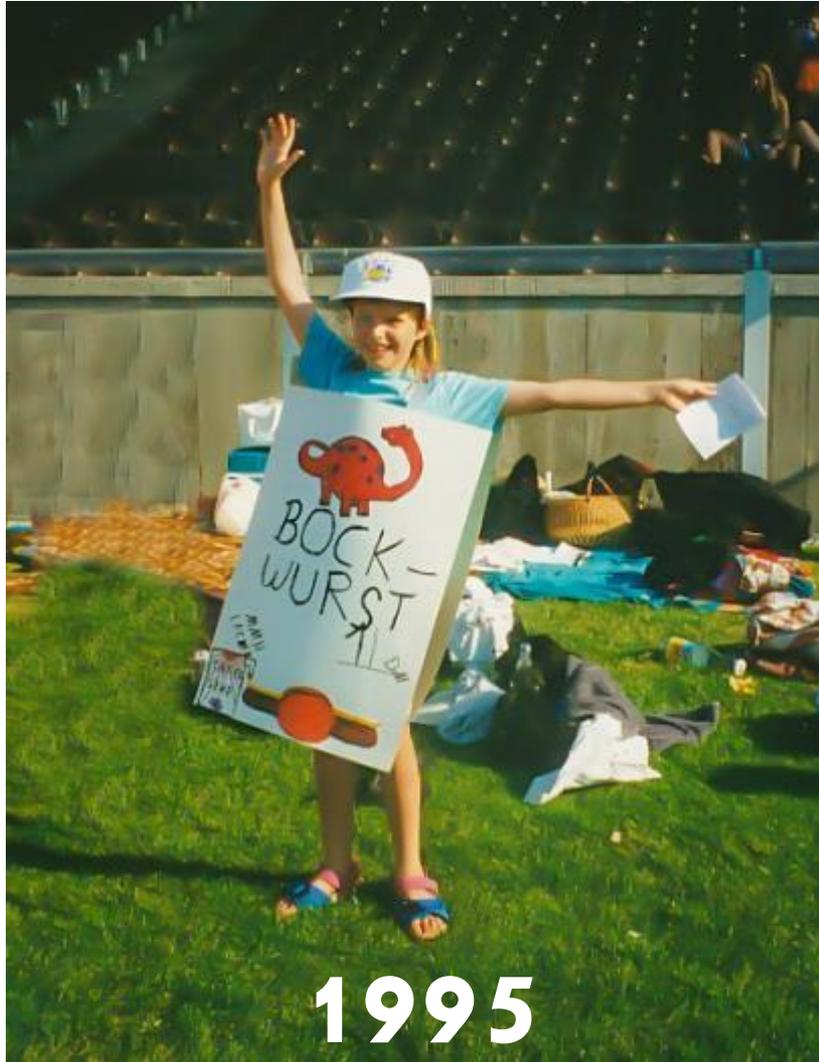
Initiative FOODerstand

24.10.2023



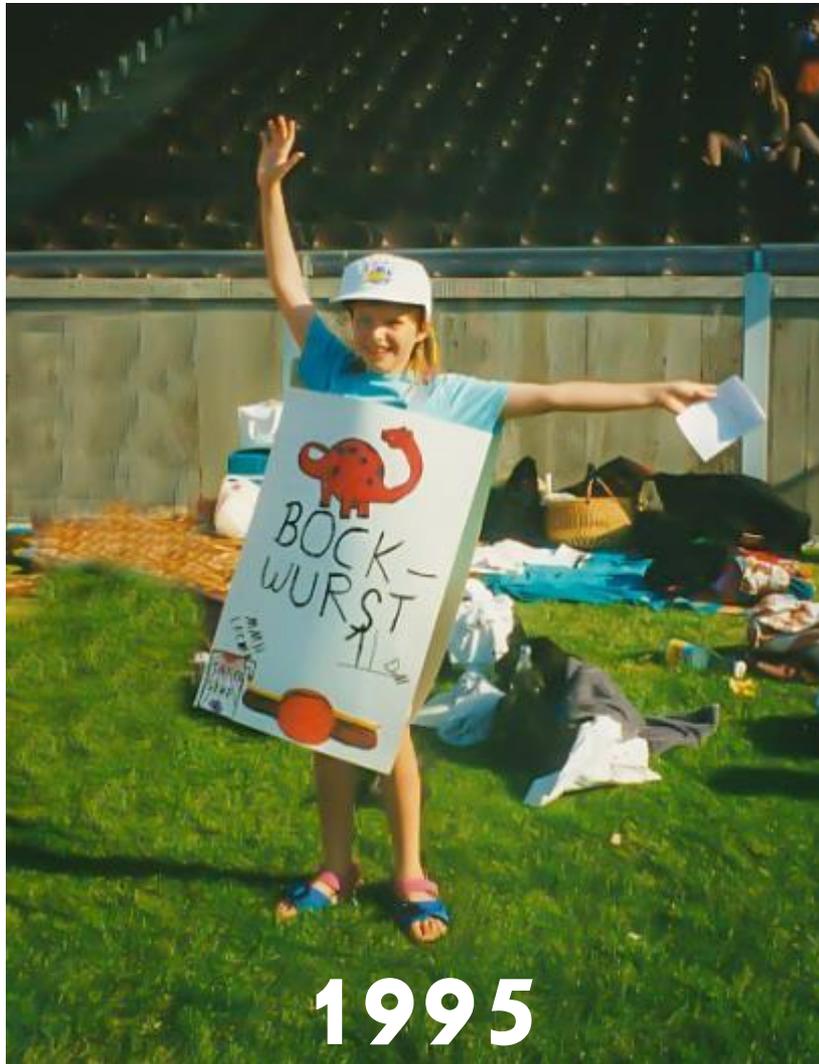


...und auch das bin ich...



1995

...und auch das bin ich...





Quelle: <https://www.cultura.trenti>



<https://bootstrapping.me/filme-zukunft-singularitaet/>

Sieht so unsere Zukunft aus?

Wenn wir so weitermachen wie bisher...

- steigt die weltweite **Nahrungsmittelnachfrage** um **50 %** ...
- **verdoppelt** sich die Nachfrage nach **tierischen Produkten**...
- werden **4 Milliarden** (45%) Menschen **übergewichtig** sein, davon **1,5 Milliarden** (16%) **adipös**...
- werden **500 Millionen** Menschen unter **Hunger** leiden...
- wird die Zunahme von **Lebensmittelverschwendung** sowie die steigende Nachfrage nach **tierischem Eiweiß** unser **Ökosystem aus dem Ruder** reißen...

...bis zum Jahr 2050

Ernährungswende:
Klingt doch einfach aber
warum will es dennoch nicht
so richtig klappen?

Essen ist emotional
Ernähren rational



vs.



Essen ist emotional

Ernähren rational



- **Appetit**
- **Langeweile**
- **Gesellschaftliche Anlässe**
- **Sensorische Eigenschaften**
(**Geschmack, Farbe, Haptik, Temperatur, Geruch, Geräusche**)
- **Erinnerungen/ Gefühle**

Essen ist emotional

Ernähren rational

- **Versorgung des Körpers mit Nährstoffen**
 - > **damit lebensnotwendige Vorgänge ablaufen können**



Nun zu dir!

1. **Was ist das Beste was ich je gegessen habe und warum habe ich das gegessen?**
2. **Was war das Schlimmste was ich je gegessen habe und warum habe ich das gegessen?**

ESS-

ungswende:

**Klingt doch einfach aber
warum will es dennoch nicht
so richtig klappen?**

Die nachhaltige Ernährung steht auf 4 Säulen

1.



2.



3.



4.



Für eine schöne Zukunft aller müssen wir alle Säulen bei der Wahl unserer Lebensmittel in Betracht ziehen



Grundlagen der Ernährungslehre



Nährstoffe

... Stoffe die von Lebewesen zu deren Lebenserhaltung aufgenommen und im Stoffwechsel verarbeitet werden

Makronährstoffe

...aus denen der Körper Energie gewinnt

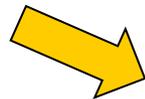
- Kohlenhydrate
- Eiweiße
- Fette



Mikronährstoffe

...unverzichtbar für den Ablauf von Reaktionen

- Vitamine
- Mineralstoffe
- Sekundäre Pflanzenstoffe



Nährstoffe

... Stoffe die von Lebewesen zu deren Lebenserhaltung aufgenommen und im Stoffwechsel verarbeitet werden

Makronährstoffe

...aus denen der Körper Energie gewinnt

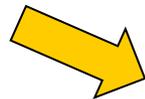
- Kohlenhydrate
- Eiweiße
- Fette



Mikronährstoffe

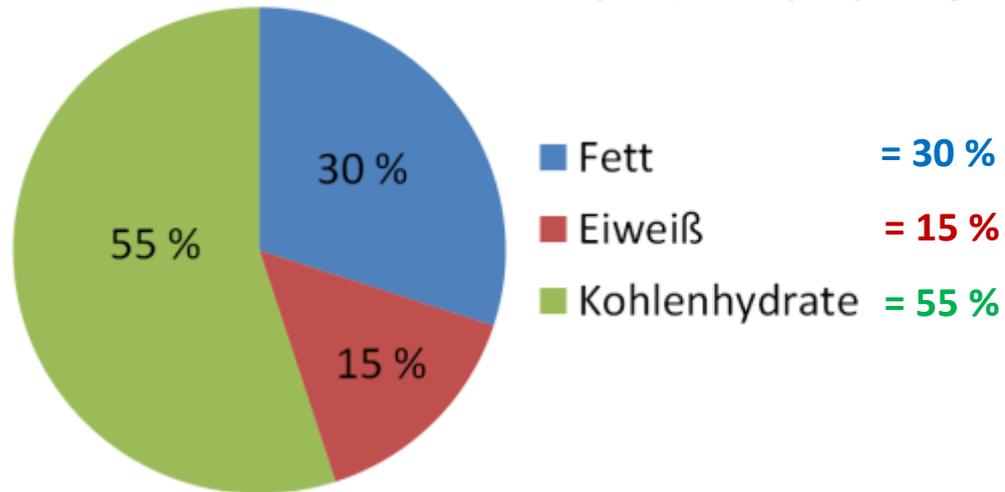
...unverzichtbar für den Ablauf von Reaktionen

- Vitamine
- Mineralstoffe
- Sekundäre Pflanzenstoffe



Ausgewogene Ernährung (vollwertig)

Makronährstoffe



Erinnerung:

1g Fett = 9,3 kcal

1g Eiweiß = 4,1 kcal

1g KH = 4,1 kcal

Abb. 1. Verteilung der Makronährstoffe nach DGE

Kennt man den täglichen Energiebedarf, kann man die benötigte Menge an Makronährstoffen berechnen. Hier ein Beispiel:

Täglicher Energiebedarf: **2000 kcal**

30 Energie-% Fett = $2000 \text{ kcal} \times 0,3 = \underline{600 \text{ kcal}} / 9,3 \text{ kcal/g} = \mathbf{64 \text{ g}}$

15 Energie-% Eiweiß = $2000 \text{ kcal} \times 0,15 = \underline{300 \text{ kcal}} / 4,1 \text{ kcal/g} = \mathbf{73 \text{ g}}$

55 Energie-% Kohlenhydrate = $2000 \text{ kcal} \times 0,55 = \underline{1100 \text{ kcal}} / 4,1 \text{ kcal/g} = \mathbf{306 \text{ g}}$

Nährstoffe

... Stoffe die von Lebewesen zu deren Lebenserhaltung aufgenommen und im Stoffwechsel verarbeitet werden

Makronährstoffe

...aus denen der Körper Energie gewinnt

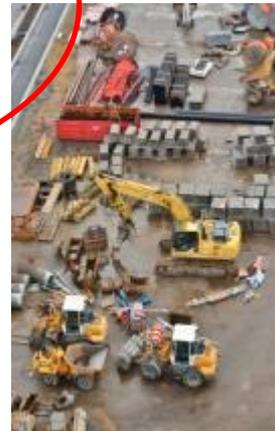
- Kohlenhydrate
- Eiweiße
- Fette



Mikronährstoffe

...unverzichtbar für den Ablauf von Reaktionen

- Vitamine
- Mineralstoffe
- Sekundäre Pflanzenstoffe



Ausgewogene Ernährung (vollwertig)

Mikronährstoffe

Nährstoff	Einheit	Zufuhr/Tag	
		m	w
Ballaststoffe	g	30	30
Calcium	mg	1000	1000
Magnesium	mg	350 – 400	300 - 310
Kalium	mg	4000	4000
Eisen	mg	10	15
Jod	µg	200	200
Zink	mg	10	7
Selen	µg	70	60
Folsäure	µg	300	300

Nährstoff	Einheit	Zufuhr/Tag	
		m	w
Vitamin A (Retinol)	mg	1,0	0,8
Vitamin E (Tocopherol)	mg	13 - 15	12
Vitamin B1 (Thiamin)	mg	1,2 - 1,3	1,0
Vitamin B2 (Riboflavin)	mg	1,3 - 1,4	1,0 - 1,1
Vitamin B6 (Pyridoxin)	mg	1,5	1,2
Vitamin B12 (Cobalamin)	µg	3,0	3,0
Vitamin C	mg	110	95

Mangelernährung (Malnutrition)

Dem Körper stehen **nicht alle notwendigen Nährstoffe** in ausreichender Menge zur Verfügung

- Trotz einer **unendlichen Fülle** an Lebensmitteln und einer **Energieaufnahme oft über den Empfehlungen** leiden viele Menschen in Deutschland ins besonders Kinder unter Mangelernährung
- Viele Menschen wissen nicht wie sie die richtigen Kaufentscheidungen bezogen auf ihre eigene Gesundheit sowie ihre Umwelt treffen sollen oder greifen aufgrund von Bildungsmangel eher zu „**kostengünstigen**“ **kalorienreichen** Produkten mit **geringen Mikronährstoffgehalten**

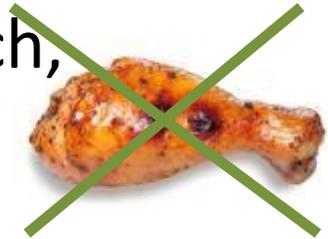
Es gibt verschiedene Ernährungsweisen (Diäten) die sich dadurch unterscheiden welche Lebensmittelgruppen eine Person isst

Es gibt verschiedene Ernährungsweisen (Diäten) die sich dadurch unterscheiden welche Lebensmittelgruppen eine Person isst

- Mischköstler*innen: Essen alles
(verzichten evtl. auf Schweinefleisch oder Milch)

Es gibt **verschiedene Ernährungsweisen (Diäten)** die sich **dadurch unterscheiden welche Lebensmittelgruppen eine Person isst**

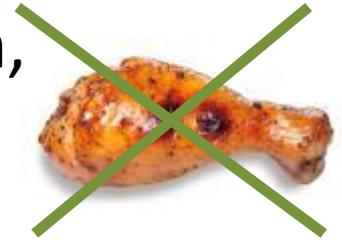
- Mischköstler*innen: Essen alles
(verzichten evtl. auf Schweinefleisch oder Milch)
- Vegetarier*innen: Essen alles außer Fleisch,
Innereien und Wurstwaren



Es gibt **verschiedene Ernährungsweisen (Diäten)** die sich **dadurch unterscheiden welche Lebensmittelgruppen eine Person isst**

- Mischköstler*innen: Essen alles
(verzichten evtl. auf Schweinefleisch oder Milch)

- Vegetarier*innen: Essen alles außer Fleisch, Innereien und Wurstwaren



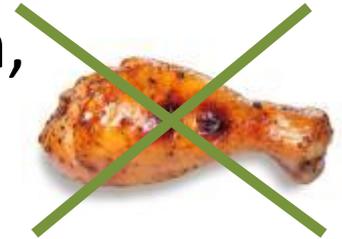
- Veganer*innen: Essen ausschließlich Pflanzen



Es gibt **verschiedene Ernährungsweisen (Diäten)** die sich **dadurch unterscheiden welche Lebensmittelgruppen eine Person isst**

- Mischköstler*innen: Essen alles (verzichten evtl. auf Schweinefleisch oder Milch)

- Vegetarier*innen: Essen alles außer Fleisch, Innereien und Wurstwaren



- Veganer*innen: Essen ausschließlich Pflanzen

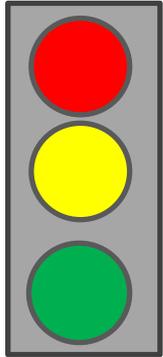


„Einfach nur vegan“

- bedeutet nicht direkt gesund für dich!
- Bedeutet nicht direkt auch leidfrei

Die Ernährungspyramide (Mischkost)

Wenn du dich **schlau** ernährst, kannst du andere **schützen** uns selber **fit und gesund** sein!



selten

sparsam

viel



Snacks, Softgetränke und Alkohol

Verzehrempfehlung:
In Maßen, falls gewünscht



Fette und Öle

Verzehrempfehlung:
2-3 EL /Tag



Fleisch und Wurstwaren

Verzehrempfehlung:
bis zu 300 – 600 g fettarmes Fleisch
und fettarme Wurst



**Getreide, Vollkornprodukte
und Kartoffeln**

Verzehrempfehlung:
3 Portionen/Tag
Getreide und Reis, Vollkornbrot,
Vollkornnudeln, Kartoffeln



Obst

Verzehrempfehlung:
mind. 250 g bzw.
2 Portionen/Tag



Getränke

Verzehrempfehlung: ca. 1,5 l/Tag
Wasser, ungesüßte Tees, Saftschorlen



Supplemente

jodiertes Speisesalz,
in sonnenarmen Monaten Vitamin-D

Fisch und Eier

Verzehrempfehlung: wöchentlich

- 1 Portion (80 – 150 g) Seefisch (Kabeljau oder Rotbarsch)
- 1 Portion (70 g) fettreichen Seefisch (Lachs, Makrele oder Hering)
- bis zu 3 Eier

Milch und Milchprodukte

Verzehrempfehlung:

täglich 200 – 250 g Milch, Joghurt, Kefir, Quark + 2 Scheiben (50 – 60 g) Käse (fettarmen Varianten)

Gemüse

Verzehrempfehlung:

Mind. 400 g bzw. 3 Portionen/Tag

Nährstoffe

... Stoffe die von Lebewesen zu deren Lebenserhaltung aufgenommen und im Stoffwechsel verarbeitet werden

Makronährstoffe

...aus denen der Körper Energie gewinnt

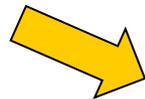
- Kohlenhydrate
- Eiweiße
- Fette



Mikronährstoffe

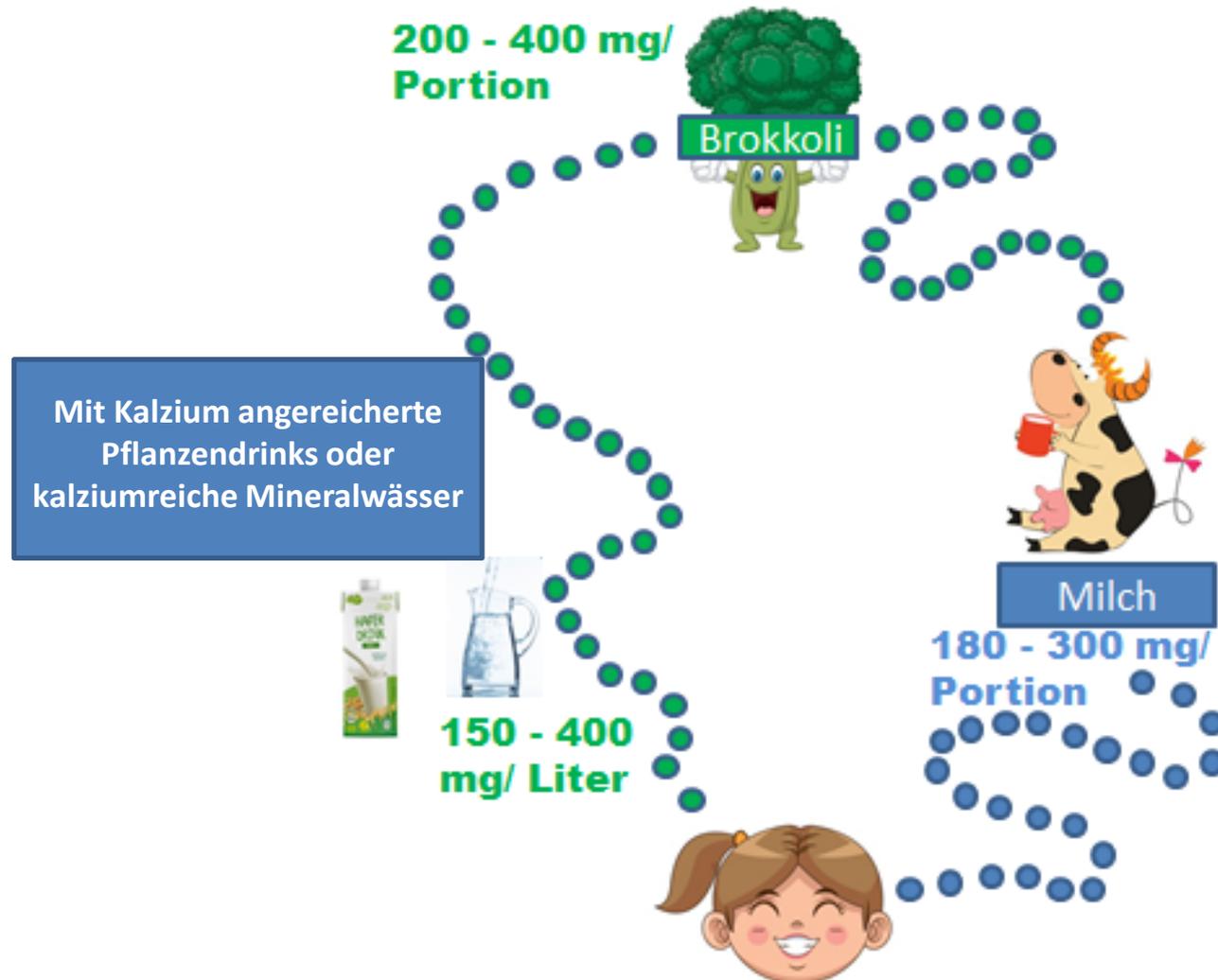
...unverzichtbar für den Ablauf von Reaktionen

- Vitamine
- Mineralstoffe
- Sekundäre Pflanzenstoffe



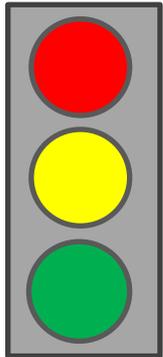
Mikronährstoffversorgung am Beispiel Kalzium

-> es ist einfach die Nährstoffe aus tierische Produkten zu ersetzen



Die pflanzliche Ernährungspyramide

Wenn du dich **schlau** ernährst, kannst du andere **schützen** uns selber **fit und gesund** sein!



selten
sparsam
viel



Snacks, Softgetränke und Alkohol
Verzehrempfehlung:
In Maßen, falls gewünscht



Pflanzliche Fette und Öle
Verzehrempfehlung:
2-3 EL /Tag
-> davon 1 EL DHA-angereichertes Leinöl



Nüsse und Samen
Verzehrempfehlung:
1 Portion/Tag (30 g)

Hülsenfrüchte und weitere Proteinquellen
Verzehrempfehlung:
Hülsenfrüchte 40-50 g (trocken) oder
ca. 150 - 220 g (gegart)
Tofu, Tempeh, Saitan 50 -100 g

Milchalternativen
Verzehrempfehlung:
1 - 3 Portionen/Tag



Vollkornprodukte und Kartoffeln
Verzehrempfehlung:
3 Portionen/Tag
Getreide und Reis, Vollkornbrot,
Vollkornnudeln, Kartoffeln



Gemüse und kleine Mengen Meeresalgen
Verzehrempfehlung:
Mind. 400 g bzw.
3 Portionen/Tag

Obst
Verzehrempfehlung:
Mind. 250 g bzw.
2 Portionen/Tag



Getränke
Verzehrempfehlung: ca. 1,5 l/Tag
Wasser, ungesüßte Tees, Saftschorlen

Supplemente
Vitamin B-12, jodiertes Speisesalz,
in sonnenarmen Monaten Vitamin-D

Kritische Nährstoffe

Nährstoff	Tierische Produkte	Pflanzliche Produkte	Zu beachten
Protein (Eiweiß)	<ul style="list-style-type: none"> Fleisch und Wurstwaren Milch- und Milchprodukte Fisch und Eier 	<ul style="list-style-type: none"> Hülsenfrüchte* Vollkorngetreide- und Getreideerzeugnisse Nüsse und Samen** 	<ul style="list-style-type: none"> Pflanzliche Eiweißträger haben eine geringere Biologische Wertigkeit (Ausnahme Sojaprotein) Kombinierst du verschiedene pflanzliche Eiweißträger, erhöht sich die Wertigkeit
Omega-3-Fettsäuren	<ul style="list-style-type: none"> Fetter Seefisch (Hering, Makrele, Lachs) 	<ul style="list-style-type: none"> Pflanzliche Öle wie Lein-, Raps-, Walnuss- und Hanföl haben einen hohen Gehalt an α-Linolensäure Mit DHA (Docosahexaensäure) und EPA (Eicosapentaensäure) angereichertes Leinöl, sichert die Versorgung mit langkettigen Omega-3-Fettsäuren 	<ul style="list-style-type: none"> Ist für die Entwicklung des Gehirns von Kindern und Jugendlichen sehr wichtig Hilft bei der Prävention von Alzheimer
Vitamin B2 (Riboflavin)	<ul style="list-style-type: none"> Fleisch und Wurstwaren Milch- und Milchprodukte Fisch und Eier 	<ul style="list-style-type: none"> Brokkoli, Grünkohl, Pilze, Mandeln, Cashewkerne, Hefeflocken, Keimlinge von Getreiden oder Hülsenfrüchten 	<ul style="list-style-type: none"> Bedarf: m: 1,4 mg/Tag bzw. w: 1,2 mg/Tag
Vitamin B12	<ul style="list-style-type: none"> Fleisch und Wurstwaren Milch- und Milchprodukte Fisch und Eier 	<ul style="list-style-type: none"> Mit Vitamin B12 angereicherte Ersatzprodukte 	<ul style="list-style-type: none"> Kommt in Pflanzen <u>nicht</u> vor Muss bei veganer Ernährung supplementiert werden
Folat	<ul style="list-style-type: none"> Fleisch und Wurstwaren Milch- und Milchprodukte Fisch und Eier 	<ul style="list-style-type: none"> Hülsenfrüchte* Vollkorngetreide- und Getreideerzeugnisse Nüsse und Samen** 	<ul style="list-style-type: none"> 300 μg
Kalzium	<ul style="list-style-type: none"> Milch- und Milchprodukte (180-300 mg/Portion) 	<ul style="list-style-type: none"> Kalziumhaltige Mineralwässer (min. 400 mg Kalzium/L) Mit Kalzium angereicherte Pflanzendrinks Einige Gemüsearten (Brokkoli, Grünkohl, Fenchel, Lauch), Sesam(mus), Mandeln, Kichererbsen 	<ul style="list-style-type: none"> Bedarf: 1000 mg/Tag
Eisen	<ul style="list-style-type: none"> Rotes Fleisch, rote Wurstwaren Innereien z.B. Leber 	<ul style="list-style-type: none"> Hülsenfrüchte und Nüsse haben einen besonders hohen Eisengehalt Hirse, Hafer, Roggen, Kürbiskerne, Möhren, Petersilie, Spinat 	<ul style="list-style-type: none"> Pflanzliches Eisen wird nicht so gut vom Körper aufgenommen wie tierisches Eisen Vitamin-C-haltige Lebensmittel steigern die Aufnahme (z.B. ein Glas Orangensaft zum Essen) Bedarf: m: 10 mg/Tag bzw. w: 15 mg/Tag
Zink	<ul style="list-style-type: none"> Fleisch und Wurstwaren Milch- und Milchprodukte Fisch und Eier 	<ul style="list-style-type: none"> Vollkornprodukte, Kürbiskern, Leinsamen 	<ul style="list-style-type: none"> Bedarf: 10 mg/Tag
Jod	<ul style="list-style-type: none"> Seetiere und andere Marine Produkte Jodgehalt ist abhängig vom Jodgehalt des Futters 	<ul style="list-style-type: none"> Jodgehalt ist abhängig vom Jodgehalt des Bodens 	<ul style="list-style-type: none"> Bedarf: 500 μg

* Erbsen, Bohnen, Linsen...

** Sonnenblumenkern, Kürbiskerne, Leinsamen, Sesam, Mohn...

Verarbeitungsstufen

Stufe	betrifft	Verarbeitung	Beispiele	Verzehr
1	frische Lebensmittel	frisch, getrocknet, erhitzt, gepresst, fermentiert, gefroren	Gemüse, Pilze, Kräuter/ Gewürze, Obst, Nüsse, Samen, Getreide/ -mehl, Kartoffeln, Fleisch/ Innereien, Fisch, Eier, Milch, Joghurt, Quark, Käse, Tee, Kaffee	Basis der Ernährung, sollte Hauptanteil der Speisen stellen
2	Zutaten, leicht verarbeitet	gepresst, raffiniert, gemahlen, getrocknet, zerkleinert	<i>werden nicht „einzeln“ verzehrt, sondern für Geschmack der Speisen zugegeben:</i> Salz, Zucker, Honig, Pflanzenöle, Essig, Getreidestärke, Backpulver	in kleinen Mengen zur Zubereitung frischer Speisen
3	verarbeitete Lebensmittel	geräuchert, gepökelt, gebacken, konserviert, gegärt	Brot und Brötchen, Teigwaren, Konfitüren und Aufstriche, eingelegte Gemüse, Konserven aller Art, Eingemachtes aller Art, Bier, Wein	in eher geringen Mengen als Beigabe zu frischen Speisen
4	stark verarbeitete Lebensmittel	industriell meist mit Zusätzen hergestellt	<i>Produkte mit Zusätzen aller Art:</i> Fertigprodukte, Cerealien, Riegel, Milchprodukte mit Fruchtzusätzen, Back- und Süßwaren, Wurst und Fischprodukte mit Zusätzen	möglichst meiden/ in geringen Mengen verzehren

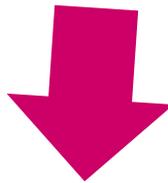
Westliche Ernährung

Wenn wir nicht aufpassen was wir **ESSEN** können wir **KRANK** werden



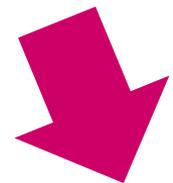
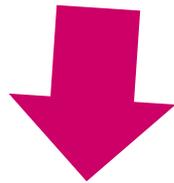
Westliche Ernährung

Wenn wir nicht aufpassen was wir **ESSEN** können wir **KRANK** werden



Westliche Ernährung

Wenn wir nicht aufpassen was wir **ESSEN** können wir **KRANK** werden



Westliche Ernährung

Wenn wir nicht aufpassen was wir **ESSEN** können wir **KRANK** werden



Vearbeitungsgrad

Wenn wir nicht aufpassen was wir **ESSEN** können wir **KRANK** werden



Übergewicht
FOODerstand
ERNÄHRUNGSBILDUNG FÜR ALLE

Diabetes

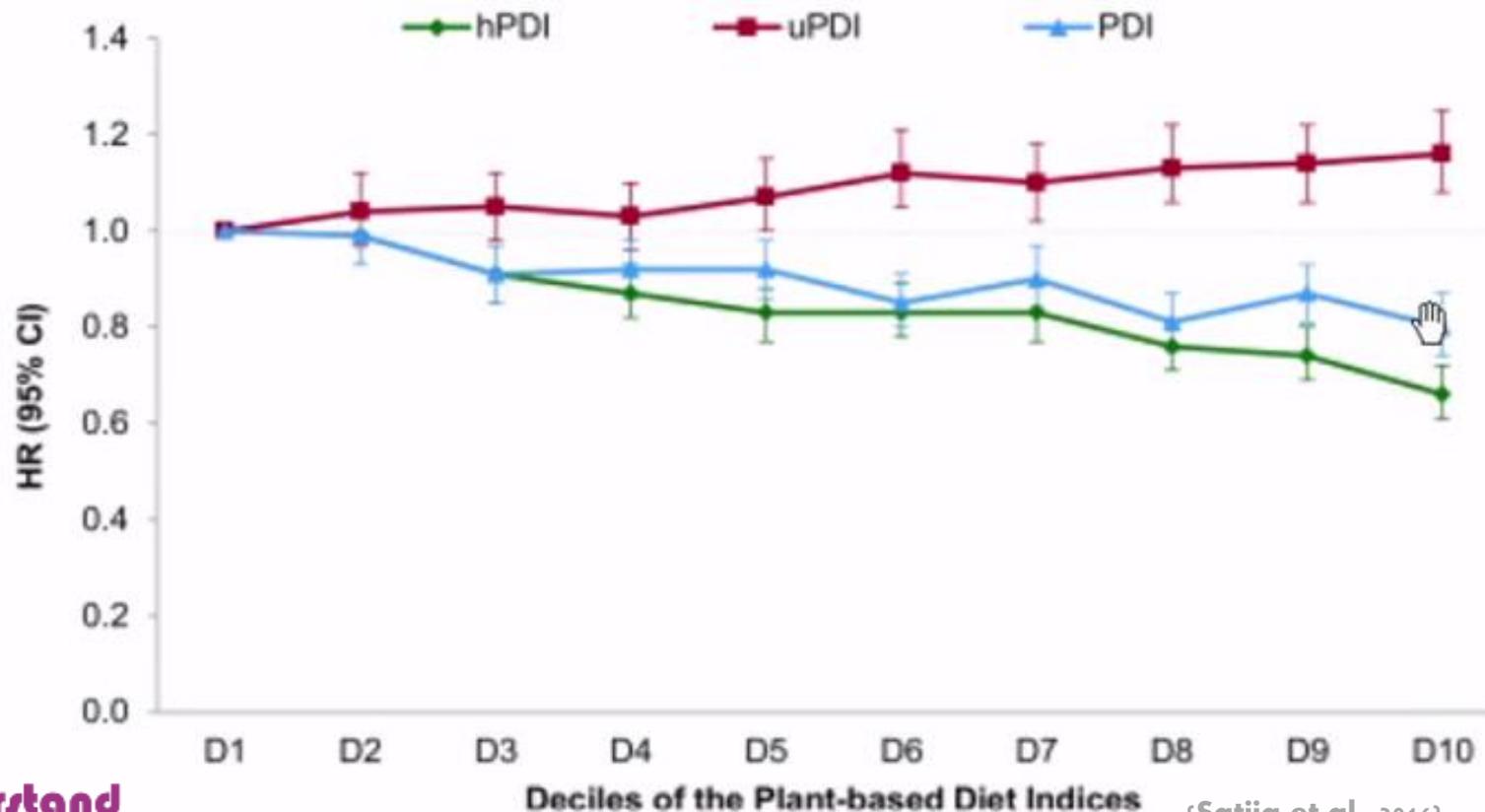
Bluthochdruck

Herz- Kreislauf
Erkrankungen

Gesundheit

Diabetes Typ 2

- Risikoreduktion um 20 % **bei ausgewogener Pflanzenkost**
- **Keine Reduktion** bei unausgewogener Pflanzenkost
„Puddingveganer“



Energiekrise/ Lützerath



Energieverbrauch: (Hoch-) Verarbeitete Lebensmittel



1

:

6

1960

Energieverbrauch: (Hoch-) Verarbeitete Lebensmittel



1,5 : 1

HEUTE

Die nachhaltige Ernährung steht auf 4 Säulen

1.



2.



3.



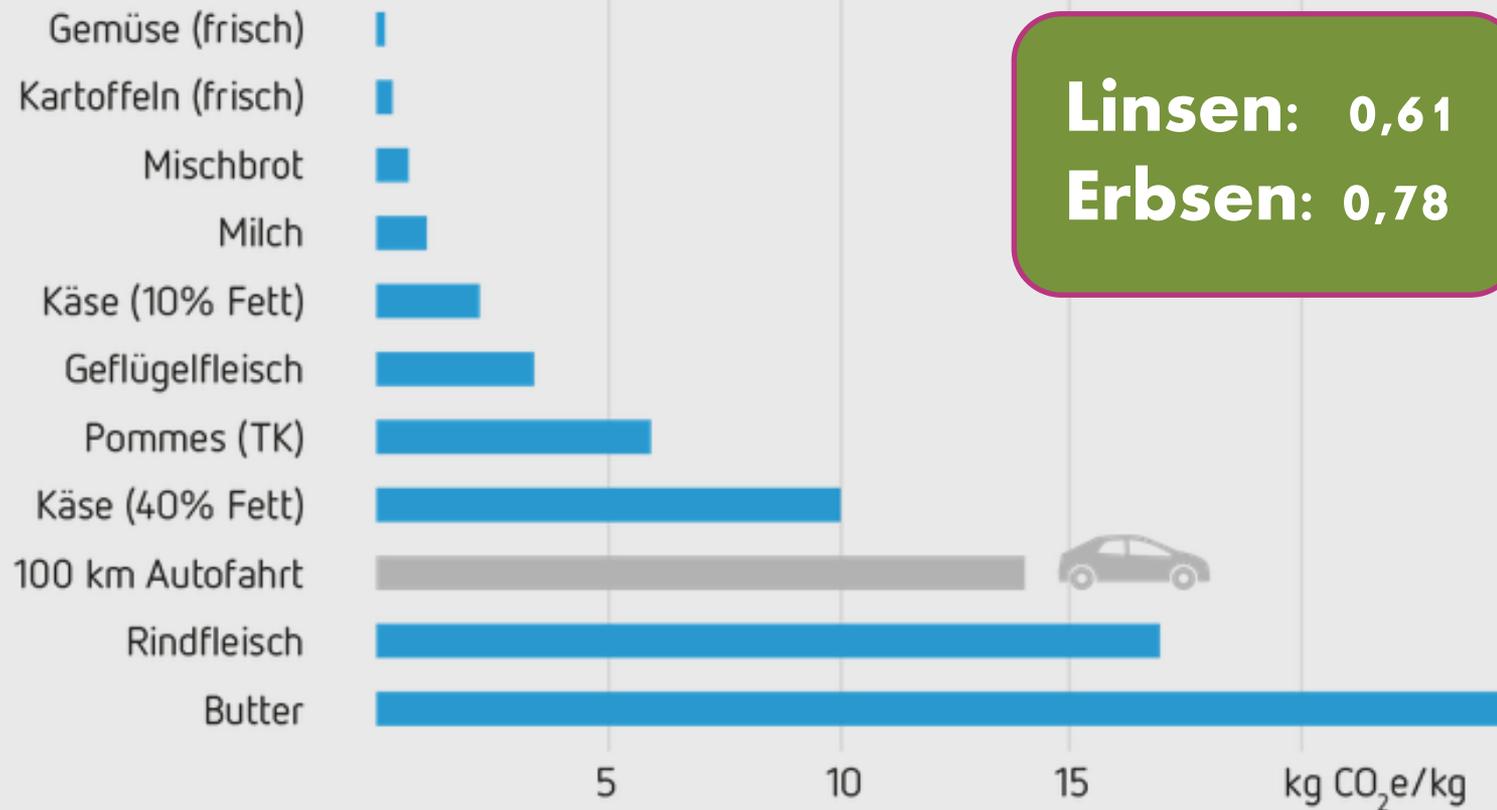
4.



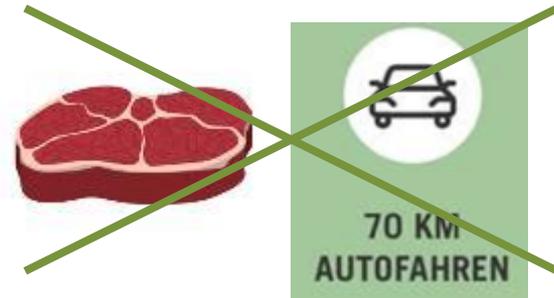
Für eine schöne Zukunft aller müssen wir alle Säulen bei der Wahl unserer Lebensmittel in Betracht ziehen

Klimabilanz (CO₂ Emissionen) versch. Lebensmittel im Vergleich

THG-Emissionen in kg CO₂-Äquivalent pro kg Lebensmittel



Klimabilanz (CO₂ Emissionen) versch. Lebensmittel im Vergleich



Tiere brauchen **sehr viel** Essen



Tiere brauchen **sehr viel** Essen

Atmung



Tiere brauchen **sehr viel** Essen

Atmung **Gehirn**



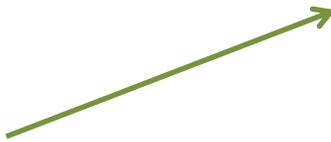
Tiere brauchen **sehr viel** Essen

Atmung

Gehirn



Knochen
Knorpel
Sehnen



Tiere brauchen **sehr viel** Essen

Atmung

Gehirn



Knochen
Knorpel
Sehnen

Stoffwechsel

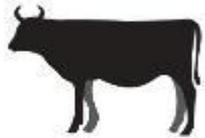
Tiere brauchen **sehr viel** Essen



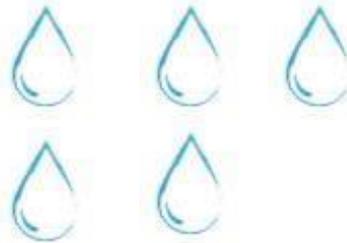
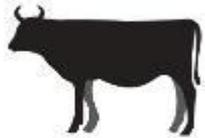
80% der Energie dient der Lebenserhaltung des Tiers

=Veredlungsverlust!

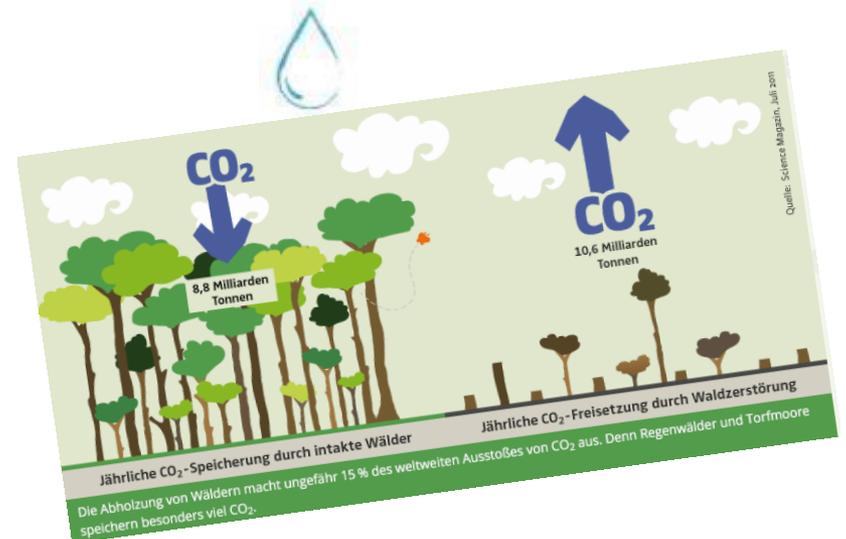
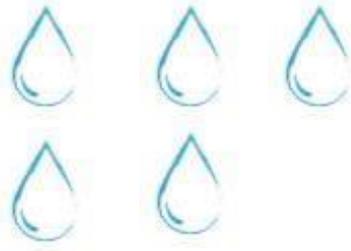
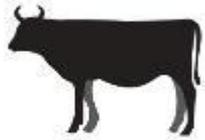
Dieses Essen braucht viel Land und Wasser



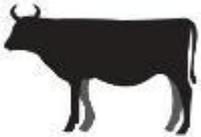
Dieses Essen braucht viel Land und Wasser



Dieses Essen braucht viel Land und Wasser



Veredlungsverluste



ZEIT ONLINE

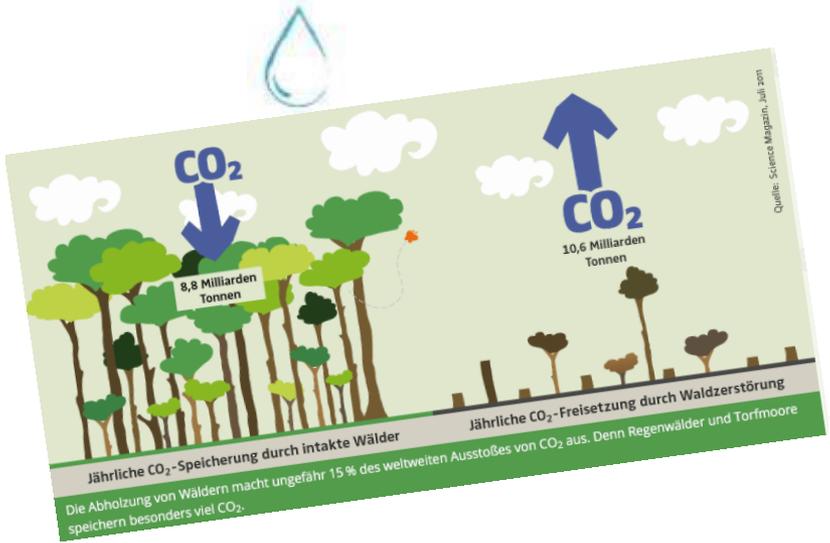
Klimawandel verschärft den Hunger weltweit

Extremwetter führt gerade in armen Ländern zu weniger Ernte und besserer Nahrung, warnt ein Bericht. 200 Millionen Kinder sind weltweit krank aufgrund von Mangelernährung.

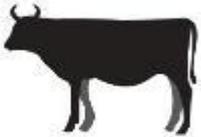
18. Oktober 2016, 17:48 Uhr | 1. Januar 2017 09:04 Uhr, www.zeit.de | 100 Kommentare | 12



Wasser und Nahrungsmittel (CO₂-Fußabdruck) sind zwei Bereiche, die eng miteinander verbunden sind. Abhängig vom Konsumverhalten gibt es also auch in diesen Bereichen einen Unterschied zwischen den Ländern.



Veredlungsverluste



ZEIT ONLINE

Klimawandel verschärft den Hunger weltweit

Extremwetter führt gerade in armen Ländern zu weniger Ernte und besserer Nahrung, warnt ein Bericht. 200 Millionen Kinder sind weltweit krank, aufgrund von Mangelernährung.

18. Oktober 2016, 11:48 Uhr | 1. Januar 2017 09:04 Uhr, www.zeit.de | 100 Kommentare | 122

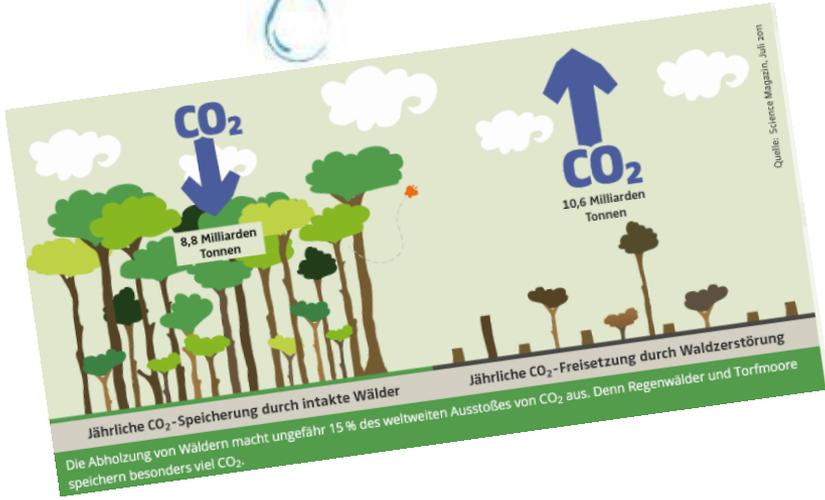
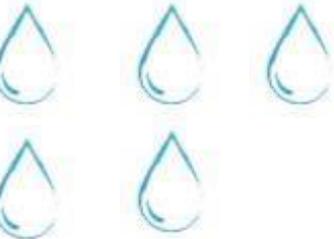


PHARMAZEUTISCHE ZEITUNG

zwei Pandemien prallen aufeinander

Adipositas ist ein wichtiger Risikofaktor bei Covid-19. Sie erhöht nicht nur das Risiko für einen schweren Verlauf, sondern auch dafür, sich mit SARS-CoV-2 zu infizieren. Zudem erhöht starkes Übergewicht offenbar die Wirksamkeit von Impfstoffen bereits.

18. Oktober 2016, 11:48 Uhr | 1. Januar 2017 09:04 Uhr, www.zeit.de | 100 Kommentare | 122



Import

Wenn wir Lebensmittel essen die
aus **weit entfernten** Ländern
kommen, setzt das auch
viel **CO2** frei



Arbeitsschutz/ Tierrechte



Die nachhaltige Ernährung steht auf 4 Säulen

1.



2.



3.



4.



Für eine schöne Zukunft aller müssen wir alle Säulen bei der Wahl unserer Lebensmittel in Betracht ziehen

Schlussfolgerung

**„Die Ernährung ist die beste
Möglichkeit, um mit einem einzigen
Hebel sowohl die Gesundheit als
auch die Umwelt nachhaltig zu
stabilisieren“**

(Lancet-Kommission 2019; Walleth et al., 2019 Food in the Anthropocene)

Wie kann ich dazu beitragen diesen Wandel zu realisieren?



**Ich nehme meine
Vorbildfunktion wahr
und ändere zuerst
meine eigene
Ernährungsweise**

Wie kann ich dazu beitragen diesen Wandel zu realisieren?



**Ich nehme meine
Vorbildfunktion wahr
und ändere zuerst
meine eigene
Ernährungsweise**

**Ich finde
Mitstreiter:innen
und suche
Gespräche mit
Entscheider:innen**

Wie kann ich dazu beitragen diesen Wandel zu realisieren?

Ich nehme meine Vorbildfunktion wahr und ändere zuerst meine eigene Ernährungsweise

Ich finde Mitstreiter:innen und suche Gespräche mit Entscheider:innen

Ich nutze jede passende Gelegenheit

Wie kann ich dazu beitragen diesen Wandel zu realisieren?

Ich nehme meine Vorbildfunktion wahr und ändere zuerst meine eigene Ernährungsweise

Ich finde Mitstreiter:innen und suche Gespräche mit Entscheider:innen

Ich nutze jede passende Gelegenheit

Ich lasse mich nicht entmutigen, denn ich tue das Richtige!

Wie kann ich dazu beitragen diesen Wandel zu realisieren?

Ich nehme meine Vorbildfunktion wahr und ändere zuerst meine eigene Ernährungsweise

Ich finde Mitstreiter:innen und suche Gespräche mit Entscheider:innen

Ich nutze jede passende Gelegenheit

Ich lasse mich nicht entmutigen, denn ich tue das Richtige!

Und **LECKER** i(s)st es auch!



Und **LECKER** i(s)st es auch!



Und **LECKER** i(s)st es auch!



Und **LECKER** i(s)st es auch!



Und **LECKER** i(s)st es auch!



Und **LECKER** i(s)st es auch!



Ist das realisierbar?



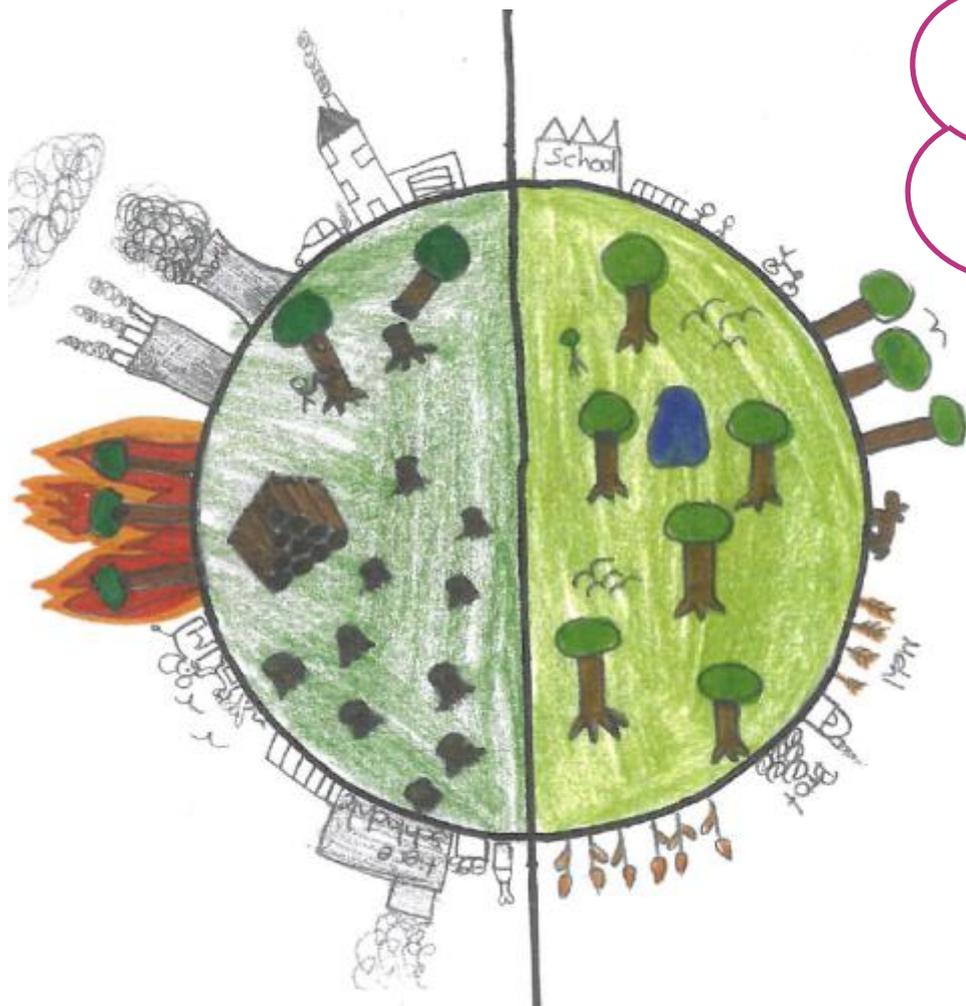
Nur Mut!



Nur anders!



Packen wir es an! - Die Jugend zählt auf uns!



Wir tragen große
Verantwortung!
Es ist unsere Aufgabe der
Jugend dabei zu helfen die
Krisen dieser Zeit zu meistern!
Zeit für neue Traditionen!!!





Vielen Dank!

